Au rayon bien-être, LA LUMINOTHÉ

S'exposer les yeux à des rayons lumineux artificiels pour remettre à l'heure son horloge biologique, tel est le principe de la luminothérapie. Toute la lumière sur ce traitement à l'efficacité attestée, notamment quand les jours raccourcissent.

par Anne-Sophie Prévost

« Bien pratiquée, la photothérapie guérit près de 80 % des dépressions saisonnières. »

Nicole Phelouzat, psychologue et chercheuse au CNRS

Le saviez-vous ?

Le soleil au zénith produit 100 000 lux mais le ciel d'un hiver gris seulement 4 000 lux. Or, cette baisse de luminosité agit directement sur notre **équilibre physique et mental.** « *Depuis Hippocrate, nous savons que la météo influence l'humeur. En hiver, la "bile noire" (ou mélancolie) a tendance à prendre le dessus et 15 à 20 % de la population est touchée par la dépression saisonnière. Celle-ci se caractérise par une asthénie, une baisse de tonus avec une tendance à dormir beaucoup plus mais sans la tristesse de la dépression classique* », résume Nicole Phelouzat, psychologue et chercheuse au CNRS.

« 90 % d'entre nous sont sensibles aux changements de saisons »

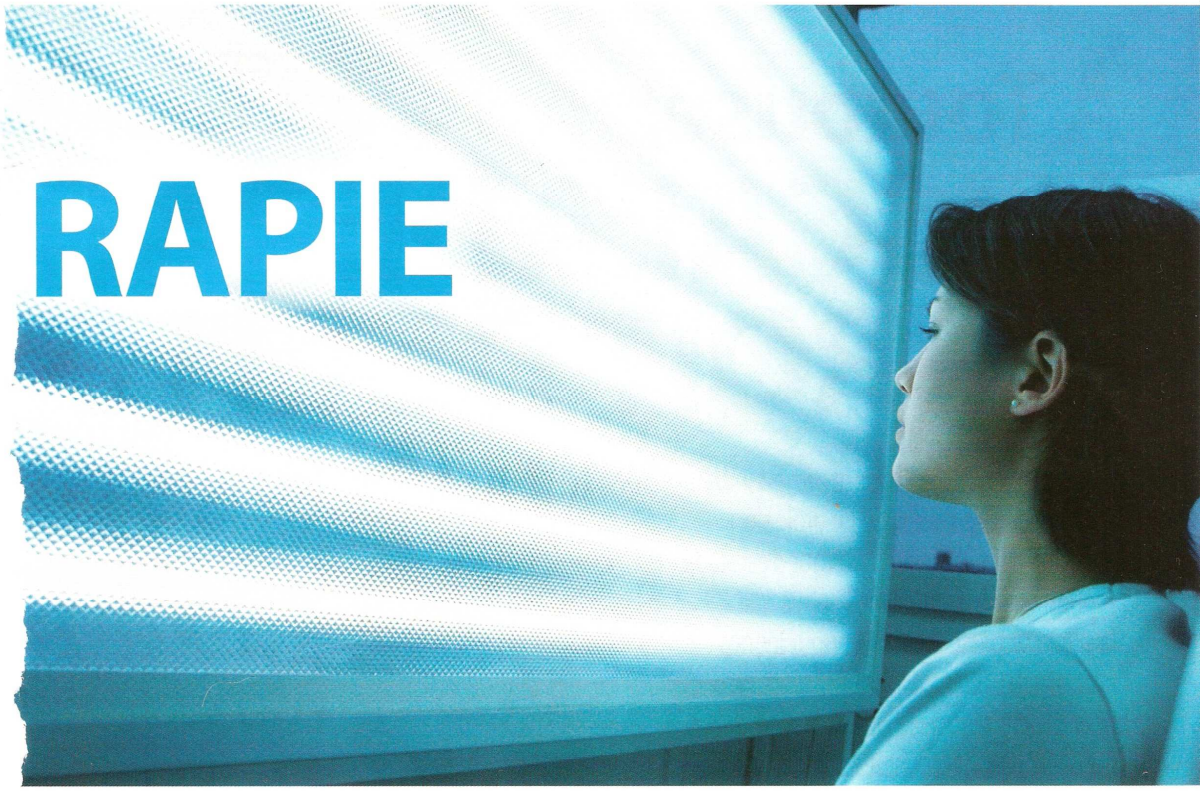
Pathologie inscrite au dossier médical du patient depuis 1987, la dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier (TAS) se traduit par une humeur dépressive, une fatigue chronique avec des réveils difficiles, une baisse de la libido, des crises de boulimie avec une attirance pour le sucre et les féculents. En cas de symptômes ressentis plus modérément, on parlera plutôt de "déprime hivernale"ou de "blues de l'hiver". Cet état affecte plus particulièrement les femmes et revient chaque automne à mesure que la clarté extérieure diminue pour disparaître avec l'arrivée des beaux jours.

Une faible luminosité perçue par l'œil - par exemple 300 à 600 lux sous des lampes de bureau - conduit notre cerveau à fabriquer de la mélatonine, l'hormone du sommeil, habituellement sécrétée la nuit. « *La lumière passe par la rétine. Celle-ci reçoit un signal transmis par voie nerveuse jusqu'à l'hypothalamus qui l'envoie à l'épiphyse, glande qui synthétise la mélatonine. Sa sécrétion commence en fin de journée et s'arrête avec l'aube. Elle est rythmée par notre horloge interne mais aussi par des synchroniseurs extérieurs comme la lumière, la vie sociale, l'environnement...* », précise la chercheuse. Les variations saisonnières de la lumière provoquent des décalages dans la sécrétion de la mélatonine. Elle est retardée chez les patients souffrant de dépression saisonnière. « *Chaque année, c'est pareil ! Dès qu'on passe à l'heure d'hiver, je me réveille fatiguée, je n'ai pas le moral et une furieuse envie de grignoter toute la journée* », confie Anne-Marie. La **luminothérapie** va agir comme un substitut de la **lumière naturelle** et influencer les sécrétions de l'épiphyse. S'exposer à la lumière à un moment précis de la journée permet de faire "avancer ou reculer" son horloge interne, un principe tout naturel pour remettre les pendules à l'heure.

Séance de luminothérapie, mode d'emploi

Cette thérapie consiste à s'exposer, sans lunettes de soleil, à 50 cm d'une lampe diffusant une lumière

RAPIE



artificielle de couleur blanche, dite à large spectre. Attention, elle doit impérativement être munie de filtres infrarouge et ultraviolet, très nuisibles pour la peau et la cornée, et répondre à des normes strictes de sécurité (CE matériel médical, 93/42/CEE). Nul besoin de regarder fixement la source lumineuse à partir du moment où le visage reste baigné par la lumière. Les séances se déroulent tôt le matin. On recommande 30 minutes d'exposition pour une lumière de 10 000 lux. Depuis 1989, ce type de séance est pratiqué en ambulatoire au centre hospitalier Saint-Anne à Paris. « *Les séances ayant lieu tôt le matin, beaucoup de personnes avaient du mal à suivre le traitement. Aujourd'hui, on trouve ces lampes de luminothérapie en grandes surfaces. Mais avant de s'en servir à domicile, il faut consulter impérativement un médecin et un dermatologue. Leur utilisation peut être dommageable en cas de problème de rétine* », prévient la psychologue Nicole Phelouzat qui craint que cette "démédicalisation" accroisse les difficultés à encadrer l'utilisation de ces lampes. Cependant, **les effets secondaires** (nausées, céphalées, irritations oculaires…) restent rares et disparaissent spontanément au bout de quelques jours de traitement. Quant aux bénéfices, ils se font ressentir dès les premiers jours. « *J'ai senti les premiers effets dès 3 ou 4 jours avec une meilleure humeur au réveil et un goût à reprendre mes activités* », témoigne Anne-Marie, qui a testé cette thérapie à domicile sur les conseils de sa psychothérapeute. Pour des changements mesurables, quelques semaines d'utilisation sont nécessaires. Nicole Phelouzat complète : « *D'un seul coup, ces personnes qui avaient les "batteries à plat" retrouvent de l'énergie avec moins de boulimie et un sommeil moins agité. Bien pratiquée, la photothérapie guérit près de 80 % des dépressions saisonnières. Cette thérapie reconnue par la médecine est une véritable ruse pour mieux affronter les mois noirs d'hiver.* » Officiellement reconnue depuis 2005 comme un traitement efficace contre le TAS, la luminothérapie peut également être une aide précieuse pour remettre l'organisme en phase en cas de problèmes de sommeil (insomnie, éveil matinal précoce …), de travail de nuit, pour aider à réduire les effets du décalage horaire, etc. Seule ombre au tableau, ce traitement n'est pas remboursé par l'Assurance maladie.